

8.- Mi embarazo:



- **Guía de nombres**

Se enfrentan a un reto importante: elegir la palabra que conformará la identidad de vuestro hijo. ¿Cómo le llamarán? Aquí tienes una guía para que **buscar nombres de bebé**, te resulte más llevadero y encuentres el que estás buscando.

- **¡Quiero un bebé!**

Ha llegado tu momento y deseas ser mamá. Piensas: ¡Quiero tener un bebé! Si dudas porque has cumplido los 40, tienes problemas para quedarte embarazada, quieres utilizar la calculadora de ovulación o simplemente deseas información sobre el chequeo pre gestacional o la alimentación recomendada, afronta el embarazo con toda tranquilidad.

- **Creo que estoy embarazada**

¿Cómo sé si estoy embarazada? Tal vez en este momento sólo sea una intuición, pero para confirmarlo, identifica los primeros síntomas físicos y hazte el test para responder a una de las primeras preguntas que te vienen a la cabeza: ¿de cuántas semanas estoy embarazada? La calculadora de parto te dirá cuándo darás a luz. ¡Sí, vas a ser mamá! ¡Enhorabuena! Pero claro, eres un mar de dudas, todas normales y legítimas. Aquí encontrarás respuestas claras, precisas y tranquilizadoras, que te acompañarán en el inicio de esta aventura.

Antes incluso de ir al ginecólogo a confirmar la gestación, toda mujer que sospecha que está embarazada tiene un deseo: "saber cuándo nacerá mi bebé". Aunque solo el 5% de las mujeres da a luz en la fecha prevista, quieres saber aproximadamente qué día nacerá tu pequeño. No todas las mujeres tienen un periodo regular y tu bebé puede adelantarse o demorarse por múltiples factores, pero la fecha probable de parto, usualmente se saca sumando 7 días al primer día de la última regla y restando 3 meses al mes de la regla.

- **Mi embarazo mes a mes**

Descubre con nuestros expertos todas las **etapas del embarazo**, los cambios que experimentarás tú y tu bebé mes a mes y los consejos más útiles para vivir un embarazo sano y feliz.

¡Llevo 6 semanas sin la regla y acabo de saber que estoy embarazada de 4 semanas! Es maravilloso, pero ¿cuáles son los síntomas de este primer mes de embarazo? ¿Qué hábitos alimentarios debo seguir?.

1.- Primer mes de embarazo:

Estás en tu **primer mes de embarazo** y tu futuro bebé se parece a una especie de disco ovalado, con una cabeza y el esbozo de sus cuatro miembros. Se compone de tres capas de células a partir de las cuales se crearán las diferentes estructuras del cuerpo del bebé:

A partir de aquí, ya está todo listo para lo que se llama la "organogénesis", es decir, la génesis de los diferentes órganos internos y el inicio de la circulación sanguínea. Esta etapa clave se desarrolla durante el primer mes de embarazo, concretamente en la cuarta semana. Así que mientras tú intentas sobrevivir a los síntomas de embarazo del primer mes, piensa que... ¡tu bebé está trabajando para formar todo su organismo!.

Buenos hábitos alimentarios

¡Ahora debes vigilar lo que comes...por dos! Esto no significa que tengas que comer el doble, sino que desde el inicio del embarazo, tus necesidades alimentarias cambian. Para el buen desarrollo del bebé, procura aumentar los aportes de hierro y ácido fólico (o vitamina B).

¡Dos meses de embarazo! Estoy impaciente por anunciárselo a todo el mundo, pero lo más importante es cuidar de mi futuro bebé. ¿Qué debo comer? ¿Cuál es el alimento ideal?

Ya llevas entre 7 y 10 semanas sin la regla, es decir, entre 5 y 8 semanas de embarazo.

2.- Segundo mes de embarazo:

¿Tienes curiosidad por saber cómo se va desarrollando el bebé? Su cara empieza a modelarse y a definirse; aparecen los ojos, las orejas, la nariz y la boca. Después, la lengua e incluso...¡un esbozo de los dientes! La cabeza está cada vez más formada, y mide más del doble del volumen de su cuerpo. El **segundo mes de embarazo** es una fase clave en el desarrollo de los sentidos. Todos los órganos se han formado, pero algunos son todavía minúsculos y otros enormes. El cerebro y los aparatos pulmonar y digestivo evolucionan a gran velocidad. El corazón, por su parte, ha adquirido tanto volumen que forma una pequeña protuberancia a la altura del vientre y el hígado ocupa mucho espacio. Se forma la columna vertebral, los brazos y las piernas se alargan, aparecen los codos, los dedos de las manos y de los pies van diferenciándose...¡Ya es un ser humano en miniatura! Además, los músculos del bebé empiezan a moverse de forma involuntaria. ¡En la primera ecografía, que por lo general se hace entre la 9ª y la 11ª semana de embarazo, estos movimientos serán claramente visibles! Sin embargo, aún tienes que esperar un poco para sentirlos.

¿Qué comer en el segundo mes de embarazo?

En esta fase del embarazo, las náuseas y los vómitos, sobre todo por las mañanas, pueden ser habituales. Si este es tu caso, háblalo con el médico. Para aliviar los síntomas, evita los alimentos demasiado ricos en grasas, fracciona las comidas y permítete uno o dos tentempiés entre las tres comidas principales. Estos vómitos repetidos pueden conllevar una leve pérdida de peso. No tienes por qué preocuparte si todo esto sucede de forma moderada. En caso contrario, coméntalo con tu ginecólogo.

Para evitar la fatiga y las molestias relacionadas con esta sensación de mareo, no te saltes el desayuno. ¡Si no, prepárate para las punzadas de hambre y los bajones a lo largo de la mañana! Ahora más que nunca, tu mejor aliada será una **alimentación variada y equilibrada**. Intenta sobre todo consumir suficientes glúcidos (pan, papas, cereales, legumbres), que te proporcionarán energía.

3.- Tres meses de embarazo:

Con tres meses de embarazo, los rasgos de la cara del bebé cada vez son más precisos: los huesos alcanzan su forma definitiva, se dibujan los labios y las cejas, los párpados recubren los ojos... Compruébalo en la ecografía del tercer mes, ¡un momento mágico!

El corazón de tu peque ya late a una velocidad constante (aunque mucho más rápido que el tuyo): de 110 a 160 pulsaciones por minuto. Puede que incluso se acelere en caso de estrés, ¡así que procura relajarte! Sus células nerviosas siguen multiplicándose a una velocidad exponencial y provocan movimientos reflejos, aunque tú aún no los puedas percibir. Gira la cabeza, agita los brazos y las piernas... ¡tiene energía para dar y tomar!

A partir de la novena semana, los órganos del gusto aparecen en la lengua. La boca se abre y se cierra y empieza a tragar líquido amniótico que eliminará en forma de orina por los riñones.

¿Qué comer en el tercer mes de embarazo?

El crecimiento del bebé se acelera, por lo que tienes que proporcionarle proteínas. Una alimentación variada y equilibrada cubre esta necesidad de forma natural, pero si eres vegetariana o casi nunca comes carne, no olvides consumir otras fuentes proteínicas: legumbres con cereales (por ejemplo, arroz y lentejas), pescado, huevos y productos lácteos.

Otro nutriente imprescindible: el calcio. Para no agotar tus reservas de masa ósea, es básico que consumas cada día leche y productos lácteos. El calcio también está presente, aunque en mucha menor medida, en algunas frutas y verduras (espinacas, brócoli, berros), en las leguminosas, en las almendras, en las sardinas en aceite... No dudes en consultar con el médico si tienes las necesidades cubiertas, porque en caso de déficit de estos nutrientes, podría recetarte un suplemento alimenticio.

La pregunta de mi tercer mes de embarazo: ¿no huele todo mal?

Aún estás en el primer trimestre de embarazo, y las aversiones alimentarias y los ascos son frecuentes. ¿La causa? Las hormonas, cuyos trastornos provocan una hipersensibilidad del olfato y el gusto. No te extrañes si te da asco el pescado, por ejemplo; no tienes más que consumir otros alimentos que también sean ricos en proteínas: pechuga de pollo, huevos, jamón. También puedes cocinar el pescado de otra manera para "disfrazar" el sabor: con queso o mezclado en un puré de zanahorias. Y además, no lo olvides: ¡esta aversión es pasajera!

Al final de este tercer trimestre, es probable que las pequeñas molestias de principios del embarazo empiecen a desaparecer, y te sientas en plena forma. Aprovecha para tomar el aire, caminar por el exterior y hacer vida al aire libre, aunque el cielo no esté de un azul intenso y no haya un sol radiante. Pronto superarás la velocidad de crucero. ¡Disfruta plenamente de tu embarazo!.

4.- Cuarto mes de embarazo:

El bebé está cada vez más activo, ¡puede incluso que sientas cómo se mueve! Al principio la sensación es muy leve, como si tuvieras alas de mariposa o burbujas en el vientre. Pero si no sientes nada, ten paciencia; no tardará mucho. Tu bebé ya abre la boca, mueve los ojos, frunce el ceño, se lleva el pulgar a la boca...¡y se lo succiona!

Los sentidos siguen desarrollándose. Su retina empieza a funcionar. El tacto se activa gracias a los "corpúsculos del tacto" de la multitud de zonas sensibles de su piel. Habrá que esperar a la semana 24 para que experimente estas percepciones táctiles; será entonces cuando el sistema nervioso alcance la madurez suficiente. El olfato también va desarrollándose poco a poco, pero el bebé no podrá percibir los olores hasta entrar en el séptimo mes. También inicia el aprendizaje del gusto gracias a los sabores del líquido amniótico, que varían en función de lo que tú comes. Finalmente, a partir de la semana 15 de embarazo, ¡el bebé empieza a oír! A través del líquido amniótico percibe los sonidos de tu corazón, de tu estómago y sobre todo de tu voz. Puedes empezar a hablarle suavemente para arrullarle, ¡aunque él todavía no sea capaz de interpretar!

Alimentación en el cuarto mes de embarazo:

Se acabaron las náuseas y las aversiones alimentarias del primer trimestre. ¡Recuperas el placer de comer y puedes disfrutarlo! Date caprichos, pero no te pases, porque lo ideal sería engordar entre 300 y 350 g de promedio a la semana este segundo trimestre. Lo ideal es subir entre el 10% (mínimo) y el 20% (máximo) del peso con que se inició el embarazo.

Cuida en especial los aportes de yodo, mineral esencial para el buen funcionamiento de la tiroides. Se incorpora principalmente a través de la sal yodada. Ésta no debe consumirse en exceso, así que no hace falta que añadas más sal a todo...¡basta con encontrar el término medio! No dudes en preguntar si quieres saber más sobre el tema.

La pregunta de mi cuarto mes de embarazo: tengo antojos. ¿qué puedo comer?

Soñar con una apetitosa torta de fresas o un succulento bizcocho de chocolate es normal, y quizá estos antojos aumenten durante el cuarto mes de embarazo. Las grandes responsables son, una vez más, las hormonas. ¿Hay que ceder? Sí, de vez en cuando, siempre y cuando seas comedida y tu alimentación siga siendo variada y equilibrada. Para satisfacer tus ganas de dulce, lo ideal es optar por las frutas frescas o secas, los postres a base de leche y los yogures naturales. Escoge productos "simples" en cantidades pequeñas: por ejemplo, una porción de chocolate negro en lugar de una porción de pastel demasiado rico en azúcares y grasas.

El bebé sigue en la burbuja de tu vientre, mientras sus órganos vitales prosiguen su desarrollo, segundo tras segundo. Tú te mueres de ganas de conocer su sexo. ¡Paciencia, la segunda ecografía está por llegar!

5.- Quinto mes de embarazo:

Ya llevo entre 20 y 23 semanas sin la regla, es decir tengo cinco meses de embarazo. El bebé va cogiendo fuerzas y ya pesa una media de 335 g. Sus músculos (y por tanto sus movimientos) son cada vez más vigorosos. Y saca partido de ello, pues aún dispone de mucho espacio: agita los brazos y las piernas, se gira, da vueltas. A veces incluso

empuja los pies contra la pared del útero y podrás ver cómo, de pronto, te aparece un bulto en el vientre. ¡No dudes en acariciarlo para demostrarle que estás ahí!

El desarrollo del cerebro de tu bebé se acelera; ya dispone de entre 12 y 14 mil millones de células nerviosas. ¡Pronto será capaz de memorizar sus experiencias sensoriales! Los pulmones también prosiguen su proceso de maduración, y el bebé tiene movimientos respiratorios cada vez más frecuentes, aunque todavía irregulares. El páncreas empieza a fabricar insulina, que le permite usar el azúcar y las grasas para su crecimiento.

Durante este mes te harás la segunda ecografía: un momento mágico en el que podrás admirar con detalle al bebé y conocer, si lo deseas, su sexo. Si es una niña, los ovarios ya están bien formados y contienen células primitivas para 6 millones de óvulos.

Hábitos alimentarios a los cinco meses de embarazo:

El bebé ya es sensible a los alimentos que tú ingieres y tú sigues engordando. En el caso de que debas controlar tu peso, opta por las carnes magras y el pescado. Procura consumir suficiente fibra (frutas, verduras, pan, pasta y arroz integrales) y sigue hidratándote correctamente bebiendo al menos 2 litros de agua al día.

Comer variado y equilibrado es importante para obtener los beneficios de todos los alimentos. Pero también para que el bebé descubra nuevos sabores. El olfato y el gusto ya pueden estimularse; no dudes en "guiarlo" en sus primeros descubrimientos.

A partir de la semana 17 ó 18 del embarazo, el flúor es un mineral importante para la formación de los futuros dientes de leche del bebé. Una alimentación variada es suficiente por lo general, para satisfacer estas nuevas necesidades. Se encuentra en el aguas minerales, el pescado, determinadas frutas y verduras (manzana, espinacas, espárragos).

La pregunta de mi quinto mes de embarazo: ¿cómo puedo aliviar el peso que siento en las piernas?

Quizás notes que tienes las piernas hinchadas. ¡Evítalo con la alimentación! Bebe mucho líquido, aunque es posible que tus preferencias hayan cambiado durante el embarazo y que el agua solo te apetezca menos. En ese caso, añádele un poco de zumo de limón y tendrás un agua con un toque ácido más agradable. ¿Y por qué no añadir unas hojas de menta o de tu hierba aromática preferida? Tendrás un agua con sabor, sin aporte de calorías.

- Respecto a las infusiones, ¡no te reprimas! Te permitirán hidratarte variando los sabores.

- Cuando hace mucho calor, un buen té helado a la menta sentará de maravilla tanto a tus papilas gustativas como a las de tu bebé.

Pronto entrarás en el sexto mes de embarazo y el bebé y tú se comunican cada vez más. Tú lo sientes y él interactúa con el mundo exterior; de hecho, ya se ha acostumbrado a tus preferencias alimentarias. Se calcula que alrededor del 80% de los futuros padres piden conocer el sexo del bebé.

6.- Sexto mes de embarazo:

Ya llevas entre 24 y 28 semanas sin la regla y, por tanto, entre 22 y 26 semanas de embarazo. ¡Seis meses! El cerebro del bebé se desarrolla cada vez más; a medida que el córtex se extiende, los circuitos neuronales empiezan a establecerse. En resumen, el bebé percibe las señales procedentes de sus órganos sensoriales (gusto, olfato, etc.) y pronto podrá memorizarlos... ¡e incluso reaccionar!

El bebé sigue moviéndose mucho en tu vientre. Cuando te acaricias, quizás responda acudiendo al encuentro de tu mano. ¡Son instantes mágicos! También empieza a reaccionar a los diversos sonidos que lo rodean y especialmente a los que vienen del exterior: la música, tu voz, la de su padre... Es muy sensible a las agresiones sonoras, así pues, es importante proporcionarle un entorno tranquilo.

¡Cuidado, a los seis meses de embarazo su sistema nervioso todavía es inmaduro! Evita sobreestimularlo y actúa con suavidad. Puedes susurrarle cositas, explicarle tus tareas del día, compartir tus sentimientos, ponerle música tranquila, acariciarle... Por otra parte, su cuerpo cada vez tiene más aspecto de bebé. Se va poniendo gordito, pues una capa de grasa va acumulándose bajo su piel para proporcionarle reservas de cara al nacimiento. Su piel está completamente recubierta de una película grasa protectora, el vernix caseosa.

Buenos hábitos alimentarios a los seis meses de embarazo

Ahora más que nunca, es importante que comas de todo para que el bebé descubra diferentes sabores. El aprendizaje de los sabores y los olores empieza realmente a los seis meses de embarazo. Las moléculas aromáticas de los alimentos que tú ingieres le llegan a través del líquido amniótico, así que aprovecha para compartir con él los placeres de la buena mesa. ¡Con moderación, evidentemente!.

Tu vientre está cada vez más redondo y quizás empieces a tener problemas para conciliar el sueño. Tal vez incluso sufras insomnio. Para intentar evitarlo, procura no consumir alimentos muy grasos en exceso por la noche.

La pregunta de mi sexto mes de embarazo: ¿Cómo evitar la acidez de estómago?

El bebé cada vez ocupa más espacio en tu vientre. Resultado: oprime algunos de tus órganos, principalmente el estómago, lo que conlleva la regurgitación de ácidos al esófago. ¡La acidez en el embarazo es muy habitual! Recuerda comer lentamente y dedicar tiempo a masticar. Evita los alimentos condimentados. Haz comidas más ligeras y toma uno o dos bocadillos al día. No olvides beber con regularidad, sobre todo entre las comidas, agua fresca pero no helada. Y sin gas. Si los ardores no disminuyen, pide consejo consulta al ginecólogo, pero nunca te automediques.

Al final del sexto mes de embarazo, el bebé cada vez se parece más a un recién nacido: empieza a engordar, el cabello y las uñas están formados. Tú, por tu parte, pronto entrarás en la recta final, los tres últimos meses antes de la llegada del bebé. De hecho, ¡las sesiones de preparación al parto empiezan el mes que viene!.

7.- Séptimo mes de embarazo:

Quién lo iba a decir. ¡siete meses de embarazo! El bebé se prepara tranquilamente para respirar el aire exterior y sus movimientos adoptan un ritmo más regular. La estructura del sistema respiratorio ya está completa, pero todavía es inmadura. La autorregulación

de la temperatura interna, que le permitirá adaptarse a la temperatura de fuera del vientre materno, se pone a funcionar, y su cuerpo sigue poniéndose rollizo gracias a la capa grasa subcutánea. La piel parece menos arrugada y él o ella cada vez ocupa más espacio. ¡Ahora empieza a moverse menos! Así que se entretiene chupándose el pulgar y experimentando con los sentidos del gusto y el olfato.

Tiene los ojos bien abiertos, con largas pestañas, y pronto podrá percibir los cambios de luminosidad a través de la pared de tu vientre. Cada vez es más sensible a las estimulaciones sonoras exteriores, en especial a la voz del padre o a determinadas melodías, ante las cuales hasta es capaz de reaccionar...¡se mueve y su ritmo cardíaco se acelera!

Hábitos alimentarios a los siete meses de embarazo

Ya llevas entre 29 y 32 semanas sin la regla (27-30 semanas de embarazo) y beber mucha agua sigue siendo importante, porque tu volumen sanguíneo ha aumentado para garantizar un buen flujo con la placenta. Tal vez los análisis, que miden la concentración de glóbulos rojos en la sangre, detectan una "anemia por dilución". No te preocupes, es muy normal durante el embarazo, porque el plasma del que está constituida la sangre aumenta más deprisa que los glóbulos rojos. Llegado el caso, el médico hará las comprobaciones necesarias para detectar si detrás de esta anemia aparente existe una anemia de verdad.

Al final del embarazo, la producción de glóbulos rojos se acelerará para alcanzar un nivel normal. De ahí que en este momento debas no solo beber mucha agua, sino también tomar alimentos ricos en hierro, como carne roja o morcilla. Si es necesario, el médico puede recetarte un complemento alimenticio.

La pregunta de mi séptimo mes de embarazo: ¿Aún no puedo comer pescado crudo?

A estas alturas del embarazo, aún no podrás tomar pescado crudo. Las normas de higiene y las precauciones alimentarias deben respetarse al pie de la letra durante los nueve meses, por lo que tendrás que esperar un poco más hasta que puedas volver a comer quesos de leche cruda, carne poco hecha, pescados crudos o ahumados, huevas de pescado o marisco crudo. Para prevenir cualquier riesgo alimentario también es importante lavarse bien las manos antes de preparar las comidas y sentarse a la mesa, y lavar bien las frutas y verduras antes de consumirlas.

El bebé y tú están ahora en la recta final. De aquí al final del embarazo, él o ella dedicarán todos los recursos a engordar y duplicar su peso. Procura descansar y opta por una alimentación equilibrada. ¡El bebé tiene un apetito enorme!

8.- Octavo mes de embarazo:

Ya llevas entre 33 y 36 semanas sin la regla y tu embarazo llega a las 31-34 semanas. Tu bebé prosigue su crecimiento, ya que durante estos dos últimos meses de embarazo, doblará su peso y crecerá...¡unos diez centímetros!

Durante el octavo mes de embarazo, invertirá completamente su postura para adoptar la posición que tendrá en el momento del parto, que en el 95% de los casos será con la cabeza hacia abajo, bien curvado y la espalda orientada hacia la izquierda. En la última ecografía podrás ver esta postura, conocida como la presentación.

Mientras tanto, tu bebé va perfeccionando su cuerpo: los huesos se refuerzan, el cabello crece, la piel se torna rosa, las uñas se forman... Las funciones de eliminación ya actúan, así que sus riñones eliminan unos 30 ml de orina por hora. Además, su intestino se llena progresivamente de meconio, una sustancia oscura y espesa que será su primera deposición cuando nazca. Al final del octavo mes, el bebé ya puede empezar a descender. Quizás sientas punzadas o dolores difusos en el bajo vientre, pero no te preocupes, es normal: las articulaciones de la pelvis empiezan a separarse ligeramente para abrirle paso.

Hábitos alimentarios en el octavo mes de embarazo:

Este mes, el bebé engordará un promedio de 200 g a la semana. ¡Ahora más que nunca tienes que aportarle todos los nutrientes necesarios para un buen desarrollo! Además, tú también necesitas energía para afrontar esta recta final, ya que tu cuerpo necesita acumular reservas de cara al parto y la lactancia. No es momento de ponerte a hacer régimen, pero cuidado con el picoteo entre comidas. Más bien tienes que esmerarte aún más en tu alimentación. Aprovecha si tienes tiempo libre para ir al mercado, cocinar y comprar frutas y verduras frescas. Éstas te aportarán la vitamina C necesaria para proteger tus células y venas y contribuir a una buena absorción del hierro, algo esencial para recuperar tu nivel de glóbulos rojos.

La pregunta del octavo mes de embarazo: ¿Cuáles son los mejores alimentos para preparar la lactancia?

Si has decidido dar el pecho a tu bebé, intenta desde ahora dar prioridad a las proteínas, el calcio y la vitamina D, nutrientes esenciales para proporcionar al bebé una leche de calidad. A veces incluso suele recomendarse por prescripción médica un suplemento de vitamina D en forma de ampolla. Mantén una alimentación equilibrada y variada rica en frutas y verduras, productos lácteos, lentejas y cereales. Todo ello acompañado de proteínas animales (carne, pescado, huevos) y materias grasas, pero de las buenas, como las que se encuentran en el aceite de oliva, en los pescados y en los frutos secos. Sigue bebiendo abundante agua (2 litros al día), pero limita el consumo de bebidas azucaradas como los refrescos, el café o el té. Toma dos tazas al día como máximo. Se desaconseja de forma tajante el consumo de alcohol durante el embarazo y la lactancia.

El bebé ya ocupa mucho espacio. De hecho, cada vez se siente más incómodo en tu vientre. Tu diafragma y tus pulmones están oprimidos y provocan una sensación normal de ahogo.

9.- Noveno mes de embarazo:

Ya llevo entre 37 y 41 semanas sin la regla, es decir, entre 35 y 39 semanas de embarazo. ¡Mi noveno mes! El bebé ahora ya está preparado para enfrentarse al mundo exterior e incluso se pone guapo para la ocasión: la fina pelusilla (o lanugo) que recubría su cuerpo se va desprendiendo, el vérnix que protegía su piel empieza a desprenderse... Las reservas de grasa bajo su piel ya le bastan para poder aguantar entre dos tomas de pecho. ¡Está bien macizo!.

El circuito corazón-pulmones está listo para funcionar en cuanto entre en contacto con el aire exterior, lo que permitirá que respire de forma autónoma y no a través de la placenta, como hasta ahora. Durante la última semana, sus alvéolos pulmonares van

vaciándose de líquido amniótico y se dilatan, mientras los bronquios se extienden. Sigue moviéndose y manifestando su presencia a pesar del poco espacio de que dispone. ¡Pero lo mejor es que aguante un poco! Es mejor que permanezca algo más de tiempo al calor de tu cuerpo, en espera del día señalado.

Hábitos alimentarios con nueve meses de embarazo:

El día del parto se acerca a pasos agigantados, así que no es raro que se acentúe el estrés. ¡Distráete y mímate! Cuida tu alimentación. Procura consumir alimentos ricos en:

- Magnesio, que contribuye al funcionamiento de los músculos y al mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentra en los frutos secos, algunas aguas minerales, el chocolate negro.

Vitamina B, que asegura el buen funcionamiento del sistema nervioso. Opta por los cereales integrales, la levadura de cerveza, las nueces y los plátanos.

- Omega 3, que son ácidos grasos esenciales contenidos en las semillas de lino y el pescado.

Por lo demás, intenta, sin excederte, disfrutar de las comidas, pues el placer provoca la secreción de endorfinas, unas hormonas que te crearán sensación de bienestar y cierta euforia.

La pregunta del noveno mes de embarazo: Estas últimas semanas engordé más de un kilo. ¿Es normal?

Hacia el final del embarazo se acelera el aumento de peso, y así debe ser. Por lo general, durante el tercer trimestre se engorda algo más de un kilo por mes. Pero si se produce un aumento brusco de peso de más de un kilo a la semana hay que advertírselo al médico, ya que puede estar relacionado con un problema de hipertensión.

La fecha del parto en realidad es aproximada, porque puede desencadenarse entre las dos semanas anteriores al día previsto. No obstante, transcurrida esta, el médico debe comprobar que el bebé está bien y decidir, si es necesario, provocar el parto.

- **Preparada para el día D**

¿Quieres saber qué te ocurrirá el día en que verás por primera vez a tu bebé y cuánto dura un parto?

Síntomas del parto

Para estar más tranquila, lo primero que tienes que hacer es enterarte bien cómo es un parto y cuáles son sus etapas. Incluso antes de las primeras contracciones, es posible detectar algunos signos que lo anuncian. Si te sientes cansada, más pesada que de costumbre o tienes el estómago algo revueltas, ¡tal vez se acerque el momento de dar a luz!

Otro signo de presagio (pero que suele pasar desapercibido), es la expulsión del tapón de moco o tapón mucoso que sellaba el cuello del útero. Este hecho puede preceder a las

contracciones en varios minutos o...¡varios días! De modo que no te alarmes. Todavía hay tiempo para prepararte y aprovechar los últimos momentos antes de tener a tu bebé en brazos.

¿Llegan las primeras contracciones? Si se van haciendo más intensas y regulares (cada 4 minutos aproximadamente) y duran como mínimo un minuto, debes dirigirte a la Clínica. Esto significa que el trabajo de parto ha comenzado y el cuello del útero se dilata progresivamente.

Por otro lado, otro síntoma del parto que puedes experimentar es la rotura de fuente, que indica que tu bebé está al llegar porque el líquido amniótico es expulsado. En este caso, aunque las contracciones aún no sean muy seguidas, es necesario acudir al hospital a fin de evitar cualquier complicación.

Etapas del parto:

Una vez llegues al hospital, te atenderá un equipo médico que te medirá la tensión, la temperatura, la dilatación del cuello y la posición del bebé. La monitorización permite supervisar el estado de salud del bebé y especialmente su ritmo cardíaco.

Si has elegido que te apliquen la anestesia epidural, el anestesista te inyectará el producto entre las vértebras lumbares 3 y 4. Dejarás de sentir dolor y podrás vivir plenamente este gran momento. Poco a poco, las contracciones se acelerarán, el cuello seguirá dilatándose y el bebé descenderá poco a poco. Una vez que el cuello esté totalmente dilatado, comienza la expulsión del bebé. El médico te pedirá que inspires, después que contengas la respiración para pujar regularmente y por último que soples. ¡Sigue bien sus indicaciones! Y no olvides todo lo que has aprendido durante los cursos de preparación al parto, ya que es el momento de ponerlo en práctica.

A veces, hace falta facilitar el paso del bebé sin desgarrar el perineo, por lo que el equipo médico podría practicarte una episiotomía. Incluso puede recurrir al uso de fórceps o vacuum. Ya está, el bebé saca la cabeza y el resto del cuerpo, y lanza su primer grito. ¡Ha nacido!

Sin embargo, el parto aún no ha terminado. Lo hace cuando sale la placenta, gracias a la ayuda del médico. Si es preciso se puede practicar una revisión uterina para cerciorarse de que el útero está completamente vacío.

¿Aún te sientes algo angustiada con la idea de dar a luz? Ante todo, confía en el equipo que te atenderá en la Clínica. ¡Para ti puede ser el primer parto, pero ellos tienen una larga experiencia! Además, piensa que la fase activa cuando se da a luz un primer bebé dura una media de 8 horas.